



# प्रसव के बाद व्यायाम और सलाह

(Post-Natal Exercise and Advice – Hindi)



## फिजियोथेरेपी विभाग

प्रिंसेस रॉयल मैटरनिटी: **0141 201 3432**



क्वीन एलिजाबेथ यूनिवर्सिटी अस्पताल: **0141 201 2324**



रॉयल एलेक्जेंड्रा अस्पताल: **0141 314 6765**



[www.nhsggc.org.uk/obstetricsphysiotherapy](http://www.nhsggc.org.uk/obstetricsphysiotherapy)

## परिचय

यह व्यायाम और सलाह कार्यक्रम डिज़ाइन किया गया है:

- उपचार और आराम को बढ़ावा देने में मदद के लिए
- पीठ या पेल्विक दर्द और पीड़ाओं को रोकने में मदद के लिए
- मूत्राशय, आंत्र और योनी का अपनी स्थिति से खिसकने की समस्याओं को रोकने में मदद के लिए
- आपकी स्वस्थता और कल्याण में सुधार करने के लिए

आपका फिजियोथेरेपिस्ट इन व्यायामों के बारे पूरी तरह से समझाएगा, और आपके घर जाने के बाद यह पत्रक एक अनुस्मारक के रूप में कार्य करेगा। एक बार जब आप इस कार्यक्रम को सीख लेती हैं तो इसे करना आसान है और यह हर दिन केवल थोड़ा समय लेता है। इसे हर दिन करने के लिए समय निकालने की कोशिश करें, और अभी शुरू करें।

## पेल्विक फ्लोर मांसपेशीयां

### यह कहाँ हैं?

यह आपके मूत्राशय, गर्भ और बड़ी आंत के नीचे स्थित हैं।

वे श्रोणि की (पेल्विक) हड्डियों के बीच एक झूले की तरह जुड़ी होती हैं।

### यह क्या करती हैं?

मजबूत स्वस्थ पेल्विक फ्लोर मांसपेशीयां मदद कर सकती हैं:

- मूत्राशय और आंत्र से रिसाव को रोकने में।
- योनि का स्थिति से खिसकने (प्रोलेप्स) से बचाव में।
- यौन क्रिया के दौरान आनंद में वृद्धि में।
- बेचैनी और सूजन को कम करने में।
- घाव भरने को बढ़ावा देने में।

### गर्भावस्था और जन्म के बाद

- पेल्विक फ्लोर कमजोर हो सकता है और ऊपर बताए अनुसार कार्य करने में असमर्थ हो सकता है।
- शक्ति और सहनशक्ति बहाल करने के लिए एक बार जब आप अपने बच्चे के जन्म के बाद 3-4 बार या कैथेटर निकाले जाने के बाद 3-4 बार पेशाब कर लेती हैं तो उसके बाद पेल्विक फ्लोर व्यायाम शुरू करें।
- पेल्विक फ्लोर व्यायाम अभ्यास करने के लिए सुरक्षित हैं यदि आपको टांके लगे हैं, तो नरमी से शुरू करें।

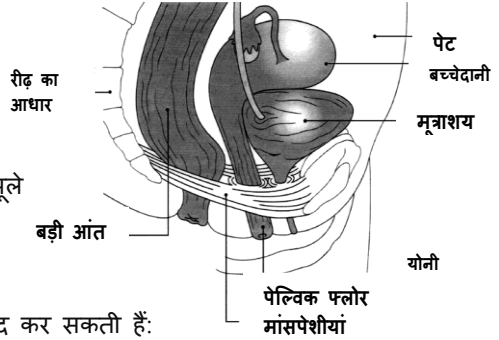
### पेल्विक फ्लोर व्यायाम

अपने घुटनों को थोड़ा अलग रख के लेटें, बैठें या खड़े हों। कल्पना करें कि आप अपने आप को पाद मारने से रोकने की कोशिश कर रही हैं और साथ ही उसी समय अपने पेशाब के प्रवाह को रोकने की कोशिश कर रही हैं। यह भावना 'भींचने और उठाने' जैसी है, अगले और पिछले मार्ग को बंद करना और ऊपर खींचना। इसे पेल्विक फ्लोर संकुचन कहा जाता है।

### न करें:

- अपनी सांस रोकना
- टांगें एक साथ भींचना
- अपने नितंबों को जकड़ना
- पेशाब करते समय यह व्यायाम करना

आराम के लिए खांसने, छींकने या हिलने-डुलने से पहले पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियों को कस लें।



## अपना खुद का पेल्विक फ्लोर व्यायाम कार्यक्रम डिजाइन करें

### धीरे-धीरे निर्माण करें:

- ताकत
- सहनशीलता
- समन्वय

### सबसे पहले, अपना 'शुरुआती ब्लॉक' खोजें

अपनी पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियों को पहले बताए अनुसार कस लें और जितना हो सके उतने सेकंड के लिए रुकें (अधिकतम 10 सेकंड)।

आप इस संकुचन को कितने सेकंड तक रोक सकती हैं?

संकुचन को ढीला छोड़ें और चार सेकंड के लिए आराम करें, फिर जितनी बार हो सके दोहराएं (अधिकतम 10 बार)।

आप इसे कितनी बार दोहरा सकती हैं?

अब बुनियादी पेल्विक फ्लोर व्यायाम करें लेकिन जल्दी से भीचें और उठाएं और तुरंत ढीला छोड़ दें और पूरी तरह से विश्राम करें। इसे तेज संकुचन कहा जाता है और जब आप हंसती, खांसती, छींकती, व्यायाम करती या उठाती हैं तो यह आपकी मांसपेशियों को जल्दी प्रतिक्रिया करने में मदद करेगा।

आप कितने तीव्र संकुचन कर सकती हैं?

(अधिकतम 10)

यह आपका 'शुरुआती ब्लॉक' बन जाता है।

### अगला

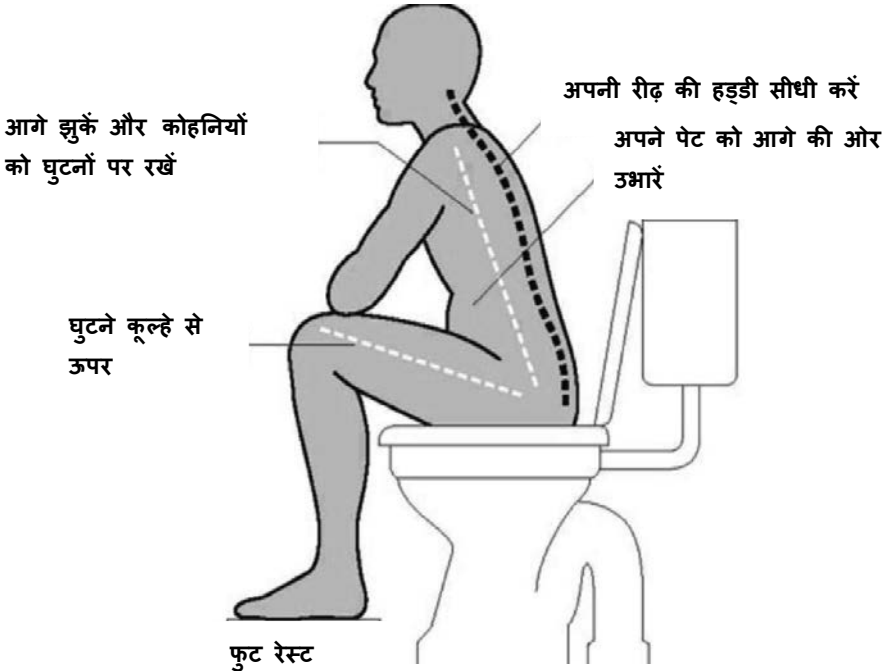
- प्रत्येक दिन चार से छह बार 'शुरुआती ब्लॉक' दोहराएं।
- याद रखने में आपकी सहायता के लिए दूध पिलाने या अन्य गतिविधियों के साथ जोड़ें।
- 'शुरुआती ब्लॉक' धीरे-धीरे बदलेगा। रुकने का समय और दोहराव बढ़ेंगे।
- जीवन भर, पेल्विक फ्लोर व्यायामों को दैनिक दिनचर्या के रूप में शामिल करना जारी रखें।

### समस्याएं

यदि आप चिंतित हैं तो अपने जीपी, फिजियोथेरेपिस्ट या मिडवाइफ से बात करें।

## पेट साफ करने के लिए आरामदायक स्थिति

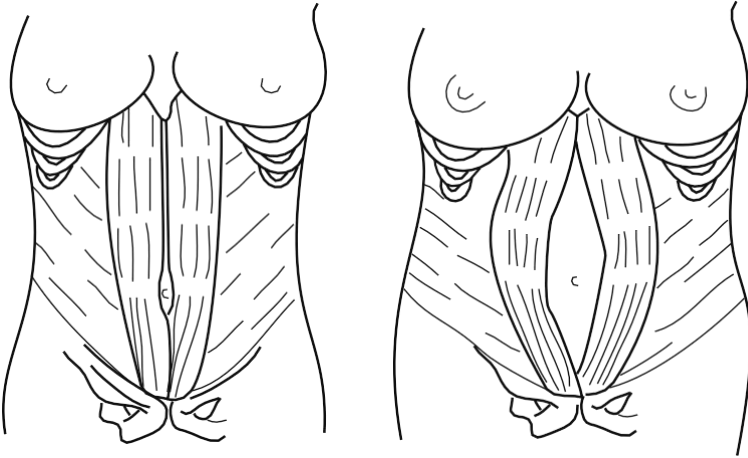
- शौचालय में बैठते समय यह सुनिश्चित करें कि आपके पैर फर्श पर या फुट रेस्ट पर हैं। रीलैक्स करें और खुद को भरपूर समय दें।
- जब आप मलत्याग करते हैं तो आप पा सकते हैं कि कुछ अतिरिक्त सहारा आपको और अधिक आरामदायक बना देगा।
- एक सैनिटरी टॉवल को अपने पिछले मार्ग के सामने समान दबाव बनाए रखते हुए मजबूती से पकड़ने की कोशिश करें।
- एक मुड़े हुए तौलिये से घाव को सहारा देने से भी मदद मिल सकती है।
- जोर न लगाएं।
- मलत्याग करते समय या पेशाब करते समय सांस बाहर छोड़ने से मदद मिल सकती है।
- आदर्श स्थिति इस आरेख में दिखाई गई है।



## पेट की मांसपेशियां

### व्यायाम क्यों?

- ये मांसपेशियां गर्भावस्था के कारण खिंच जाती हैं।
- वे आपकी पीठ को सहारा देने और उसकी रक्षा करने में मदद करती हैं।
- कुछ महिलाओं के लिए गर्भावस्था पेट की मांसपेशियों को चौड़ा करने का कारण बन सकती है, जिसे आमतौर पर डीआरएएम-रेक्टस एब्डोमिनस मांसपेशी की विस्थिति के रूप में जाना जाता है।
- यह गर्भावस्था में पेट के बढ़ते आकार और उत्पन्न होने वाले हार्मोनों के प्रभाव के कारण हो सकता है।



पेट का चौड़ा होना पेट की दीवार की ताकत को कम करता है और कमर में दर्द और पैल्विक दर्द में योगदान कर सकता है।

अधिकांश गर्भधारणों के बाद पेट की मांसपेशियों का थोड़ा चौड़ा होना, तीन उँगली चौड़ा होना आम बात है और यह कोई समस्या नहीं है। लेकिन यदि:

- यह फासला चार उँगलीओं से अधिक चौड़ा है, या
- आपकी मध्य रेखा पर एक छोटा सा उभार प्रत्यक्ष है
- आपकी उँगलियाँ आपके पेट में गहराई तक चली जाती हैं

तो आपको व्यायाम और अन्य गतिविधियों के दौरान कुछ सावधानियां बरतने की जरूरत है।

कारक जो पेट की विस्थिति (डायस्टेसिस) के विकास के जोखिम को बढ़ा सकते हैं में शामिल हैं:

- जुड़वां गर्भधारण या भारी शिशु।
- छोटी कद-काठी की महिलाएं।
- खराब मुद्रा।
- पिछली गर्भावस्थाओं में खिंचाव।
- पेट की कमजोर मांसपेशियां

**कैसे जांच करें कि आपको रेक्टस एंडोमिनस मसल (डीआरएएम) का डायस्टेसिस है या नहीं**

- घुटनों को मोड़ कर और पैरों को बिस्तर पर सपाट रख कर पीठ के बल लेट जाएं।
- 4 अंगुलियों को अपनी नाभि के ऊपर अपने पेट पर रखें।
- अपने सिर और कंधों को तकिये से थोड़ा ऊपर उठाएं।
- आप महसूस करेंगे कि पेट की दो मांसपेशियां आपकी उँगलियों के खिलाफ एक साथ आ रही हैं; यह आपके फासले का आकार है।
- जब यह फासला कम हो गया है तो कोई स्पष्ट फासला नहीं होगा और जांच करते समय आपकी उँगलियां बाहर की ओर उछलेंगी।

## **सलाह**

- हमेशा अपने घुटनों को मोड़कर और अपने पेट की मांसपेशियों को धीरे-धीरे कस कर बिस्तर से बाहर निकलें जैसे आप अपनी बगल में लुढ़कते हैं। अपने हाथों से ऊपर की ओर धकेलते हुए अपने पैरों को बिस्तर के किनारे पर रखें। बिस्तर पर जाने के लिए इसका उल्टा करें। **'सिट-अप एक्शन' से बचें।**
- ऐसी गतिविधियाँ कम से कम करें जिनमें शरीर को मरोड़ना शामिल हो।
- अपने शिशु को उठाते समय अपने पेट की मांसपेशियों को अंदर की ओर खींचें और वहीं रखें।
- अनावश्यक भारी सामान उठाने से बचें।
- आपको ट्यूबी-ग्रिप सपोर्ट की आवश्यकता हो सकती है जो फिजियोथेरेपिस्ट आपको देगा। अच्छा सपोर्ट करने वाले अंडरवियर पहनने से भी पेट को सपोर्ट मिलेगा।

## व्यायाम

### डीप एब्डॉमिनल एक्सरसाइज

- चित्र में दिखाए अनुसार करवट लेकर लेट जाएं।



- अपना हाथ अपने पेट के निचले हिस्से पर अपनी नाभि और प्यूबिक बोन के बीच रखें, सामान्य रूप से सांस लें और अपने पेट को लटकने दें।
- तैयार होने के लिए धीरे-धीरे सांस लें। जैसे ही आप सांस छोड़ते हैं, अपने पेट के निचले हिस्से को अपनी पीठ की ओर खींचें, फिर ढीला छोड़ दें।
- दोहराएं, लेकिन सांस लेना जारी रखते हुए अपनी मांसपेशियों को अंदर की ओर खींच कर रखें। 6 सेकंड की गिनती तक वहाँ रखने का लक्ष्य रखें। अपने निचले पेट को अपने हाथ के नीचे अंदर खिचता हुआ महसूस करें।

### प्रगति

- बैठे और खड़े हुए इस व्यायाम को करने का प्रयास करें।
- धीरे-धीरे अंदर खींच कर रखे हुए समय की लंबाई और दोहराव की संख्या (10 सेकंड, 10 बार) बढ़ाएं।
- चलने, खड़े होने, उठाने और बच्चे को उठाते समय अपने पेट को अंदर की ओर रखें।



## पेल्विक घुमाव

- अपने घुटनों को मोड़ कर पीठ के बल लेट जाएं। अपना हाथ अपने पेट के निचले हिस्से पर रखें।
- पिछले व्यायाम की तरह अपने गहरे पेट को कस लें।
- अपने पेट की गहरी मांसपेशियों को अंदर की ओर खींचते रहें, अपनी प्यूबिक हड्डी को अपनी छाती की ओर झुकाएं और अपनी पीठ के निचले हिस्से को बिस्तर में सपाट रखें। 6 सेकंड के लिए रुकें और फिर धीरे-धीरे ढीला छोड़ें।
- पूरे समय सामान्य रूप से सांस लेते रहें।



## नोट

- यदि आपके हाथ के नीचे पेट फूल गया है तो इसे जारी न रखें। कुछ और दिनों के लिए केवल डीप एब्डॉमिनल व्यायाम का अभ्यास करें, फिर श्रोणि (पेल्विक) को फिर से झुकाने का प्रयास करें।
- अन्य मुद्राओं का प्रयास करें; बैठे, खड़े या बगल में लेटे हुए।
- यह व्यायाम पीठ दर्द, बाद के दर्द और हवा को कम करने में मदद कर सकता है।
- अपनी पीठ के बल लेटकर सिट-अपस और दोनों टांगों को ऊपर उठाने जैसे व्यायाम करने की कोशिश न करें।
- अपने पेट के व्यायाम को आगे बढ़ाने के बारे में सलाह के लिए अपने फिजियोथेरेपिस्ट से पूछें या वेब साइट देखें।

## आपकी पीठ की देखभाल

जन्म के बाद 5 से 6 महीने तक आपकी पीठ पर अधिक दबाव रहता है।

### क्यों?

- गर्भावस्था के दौरान और बाद में आपका शरीर हार्मोनों में परिवर्तनों से प्रभावित होता है। ये आपके जोड़ों को अधिक लचीला बनाते हुए और दबाव या चोट से जोखिम में डालते हुए उन्हें प्रभावित कर सकते हैं।
- आपके पेट और पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियां सामान्य के मुकाबले में कमजोर हैं। वे आपकी पीठ को पहले जितना सहारा नहीं देती।
- आपके बच्चे की देखभाल करने में शामिल कई गतिविधियाँ - उठाना, दूध पिलाना, नहलाना - आपकी पीठ पर दबाव डाल सकती हैं।

### शुरुआती दिन

बिस्तर में जाने और बाहर निकलने के लिए:

- दोनों घुटनों को मोड़ें।
- अपनी बगल की ओर लुढ़कें।
- बैठने के लिए ऊपर की ओर धक्का दें जब आप अपने पैरों को बिस्तर के किनारे से गिरने देती हैं।
- बिस्तर पर जाने या हाथों और घुटनों के बल बिस्तर पर रेंगने के लिए उपरोक्त प्रक्रिया को उलट दें।

### उठाते समय

- नीचे जाने के लिए घुटनों से झुकें।
- उठने से पहले पेल्विक फ्लोर और पेट की गहरी मांसपेशियों को संभाल लें।
- भार को शरीर के पास पकड़ कर रखें।
- उठाने से पहले बाहर सांस छोड़ें।
- अपने सिर के साथ आगे बढ़ें।



## दूध पिलाना

- शुरू करने से पहले अपनी कमर पर एक सहारा रखकर आरामदेह हों।
- अपनी गोद में तकिया रख कर आजमाएं।
- यदि स्तनपान करा रही हैं तो हो सकता है गोद के तकिए की आवश्यकता न हो।
- अपने पैरों के नीचे एक फुटस्टूल आजमाएं और अपने पैरों एक दूसरे के ऊपर रखने से बचें।



## नैपी बदलना और नहलाना

- कमर की ऊंचाई पर काम करें।
- काम की सतह या दराज के सामने खड़ी हों।
- अपनी जरूरत की हर चीज अपने पास रखें।
- बच्चे को कभी भी ऊंची सतह पर अकेला न छोड़ें।

## कार सीटें

- कोशिश करें कि बच्चे को कार सीट में बिठा कर न उठाएं।
- यदि आवश्यक हो, तो दोनों भुजाओं का प्रयोग करें और सीट को अपने सामने नज़दीक पकड़ कर रखें।

## आगे का व्यायाम

### याद रखें

- अपने शरीर की सुनें।
- अपनी सीमा के भीतर काम करें।
- खेल-कूद में लौटने से पहले कम से कम अपनी प्रसवोत्तर जांच तक प्रतीक्षा करें।
- 3-6 महीने के लिए उच्च प्रभाव वाले व्यायाम से बचें, जैसे दौड़ना, जिम, कक्षाएं, वजन उठाना।
- हर दिन टहलने के लिए बाहर जाने की कोशिश करें। अपनी फिटनेस में सुधार के लिए धीरे-धीरे दूरी और गति बढ़ाएं।
- आगे की सलाह के लिए फिजियोथेरेपिस्ट से पूछें। आगे के व्यायामों के लिए यह एक उपयोगी वेबसाइट हो सकती है: [www.POGP.csp.org.uk](http://www.POGP.csp.org.uk)
- पैल्विक फ्लोर मांसपेशियों के व्यायामों का समर्थन करने के लिए एक अच्छी फिजियोथेरेपी ऐप: [www.squezyapp.com](http://www.squezyapp.com)

### प्रसवोत्तर समस्याएं?

सलाह के लिए अपने स्थानीय महिला स्वास्थ्य फिजियोथेरेपिस्ट से संपर्क करें:

- प्रसव के बाद 6 सप्ताह तक पीठ, पैल्विक दर्द या डीआरएएम (6 सप्ताह के बाद अपने स्थानीय सामान्य फिजियोथेरेपी विभाग के साथ संपर्क करें)।
- प्रसव के बाद 3 महीने तक मूत्राशय या आंत्र की समस्याएं (3 महीने के बाद अपने सामान्य चिकित्सक के साथ संपर्क करें)।

### स्थानीय महिला स्वास्थ्य फिजियोथेरेपिस्ट विवरण:

काउल कम्यूनिटी अस्पताल .....	01369 708 340
इनवरक्लाइड रॉयल अस्पताल .....	01475 504 373
लोकगिल्पहेड .....	01546 703 141
ओबन.....	01631 788 983
प्रिंसेस रॉयल मैटरनिटी .....	0141 201 3432
क्वीन एलिजाबेथ यूनिवर्सिटी अस्पताल.....	0141 201 2324
रॉयल एलेक्जेंड्रा अस्पताल.....	0141 314 6765
वेल ऑफ लेवेन अस्पताल.....	01389 817 528